

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва Курчалоевского района»**

«Утверждаю:
Директор ГБУ ДО «СПОР
Курчалоевского района»

Байалиев В.Б.
Приказ № 20 от 10.09 2024 г.

**Учебный план-график
распределения учебных часов по боксу на 2024 год
для спортивной подготовки на этапе начальной подготовки первый год
недельная нагрузка 4.5 часов**

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
Общая физическая подготовка	7	7	8	6	7	5	8	7	7	8	9	9
Специальная физическая подготовка	2	4	3	5	4	3	2	4	3	2	2	2
Технико-тактическая подготовка	8	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	1									1		
Зачетные и переводные требования	1											1
Всего за месяц	19	20	21	20	21	17	19	20	19	19	19	20
Всего за год	234											

**Учебный план-график
спортивной подготовки на этапе начальной подготовки второй год
недельная нагрузка 6 часов**

Месяцы Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6
Технико-тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего за месяц	24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29
Всего за год	312											

**Учебный план-график
спортивной подготовки на этапе начальной подготовки третий год
недельная нагрузка 6 часов**

Месяцы Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6
Технико-тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего за месяц	24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29
Всего за год	416											

**Учебный план-график
спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) первый год
недельная нагрузка 10 часов**

Виды подготовки	Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия		2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1
Общая физическая подготовка		22	20	18	18	16	13	15	18	18	20	20	20
Специальная физическая подготовка		10	10	12	12	11	11	11	11	10	10	10	10
Технико-тактическая подготовка		12	14	12	14	13	10	13	13	11	8	8	10
Восстановительные мероприятия		-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-
Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	1	-
Медицинский контроль		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачетные и переводные требования		4	4	-	2	-	-	-	-	3	-	-	-
Всего за месяц		52	47	44	47	47	37	44	46	45	39	39	41
Всего за год		520											

**Учебный план-график
спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) второй год
недельная нагрузка 12 часов**

Виды подготовки	Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июни	июль	август
Теоретические занятия		2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1
Общая физическая подготовка		22	20	18	18	16	13	15	18	18	20	20	20
Специальная физическая подготовка		10	10	12	12	11	11	11	11	10	10	10	10
Технико-тактическая подготовка		12	14	12	14	13	10	13	13	11	8	8	10
Восстановительные мероприятия		-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-
Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	1	-
Медицинский контроль		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачетные и переводные требования		4	4	-	2	-	-	-	-	-	1	-	-
Всего за месяц		52	47	44	47	47	37	44	46	45	39	39	41
Всего за год		520											

спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) четвертый год
Учебный план-график
недельная нагрузка 16 часов

Виды подготовки	Месяцы											
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	22	23	20	23	21	20	21	22	20	22	21	20
Специальная физическая подготовка	20	21	22	20	20	20	18	19	19	20	21	21
Технико-тактическая подготовка	26	26	25	26	26	23	26	25	26	21	21	21
Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Зачетные и переводные требования	1	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Всего за месяц	71	73	71	73	70	66	70	69	68	66	65	70
Всего за год	832											

**Учебный план-график
спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) пятый год
недельная нагрузка 16 часов**

Виды подготовки	Месяцы											
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	22	23	20	23	21	20	21	22	20	22	21	20
Специальная физическая подготовка	20	21	22	20	20	20	18	19	19	20	21	21
Технико-тактическая подготовка	26	26	25	26	26	23	26	25	26	21	21	26
Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Медицинский контроль	1									2	-	-
Зачетные и переводные требования	1	-	2	-	-	-	-	4	2	2	2	2
Всего за месяц	71	73	71	73	70	66	70	69	68	66	65	70
Всего за год	832											